



## PROGRAM MINUTOWY

### Puchar Polski w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym

Żyrardów, 07 marca 2026

#### Sobota

- 07:00 – 08:30 Ważenie wszystkich zawodniczek (42 os.).
- 09:00 Start – 1 gr. – wszystkie juniorki do lat 16, 18 i 20 (16 os.);  
2 gr. – juniorki do lat 23 z kat. 63; seniorki z kat. 47, 52, 57 i 63;  
masters M1 i M2 (16 os.);  
3 gr. – juniorki do lat 23 z kat. 76 i +76; seniorki z kat. 69, 76, 84 i +84 (10 os.).
- 09:45 – 11:15 Ważenie juniorów do lat 16, 18 i 20, seniorów z kat. 83 (38 os.).
- 11:00 Uroczyste otwarcie zawodów. Ceremonia wręczenia medali zawodniczkom.
- 11:45 Start – 4 gr. – wszyscy juniorzy do lat 16 (7 os.);  
5 gr. – wszyscy juniorzy do lat 18 (15 os.);  
6 gr. – wszyscy juniorzy do lat 20; seniorzy z kat. 83 (16 os.).
- 12:00 – 13:30 Ważenie juniorów do lat 23; seniorów i mastersów (44 os.).
- 14:00 Start - 7 gr. – seniorzy z kat. 59 i 66; mastersi M2 i M3 (8 os.);  
8 gr. – juniorzy do lat 23 z kat. 74 i 93; seniorzy z kat. 74;  
mastersi M1 z kat. 83 (14 os.);  
9 gr. – juniorzy do lat 23 z kat. 93+; seniorzy z kat. 120;  
mastersi M1 z kat. +83 (11 os.);  
10 gr. – seniorzy z kat. 93, 105 i +120 (11 os.).
- 16:00 Planowane zakończenie startów.
- 16:30 Planowane zakończenie zawodów.

*Program minutowy i rozplanowanie grup mogą ulec zmianie po zakończeniu ważenia.*

***Proszę sprawdzić przynależność do grupy startowej przed przyjazdem na zawody.***

*Startujący proszeni są o sprawdzenie wysokości stojaków przed ważeniem.*

*Wejście na podium w stroju sportowym.*

***W przypadku niestawienia się do ceremonii wręczenia medali nastąpi natychmiastowa dyskwalifikacja.***